

LAS MEJORES OPCIONES

Almejas (cultivadas)
 Atún: Albacora inclusive enlatado "white" (línea y anzuelo/caña, EEUU y CB)
 Atún: "Skipjack" inclusive enlatado "light" (línea y anzuelo/caña)
 Bacalao Negro/Pez Sable (AK, CB)
 Bacalao: Pacífico (AK) ♦
 Bagre (cultivado, EEUU)
 Camarones Rosas (OR)
 Cangrejo: de Dungeness, de la Piedra
 Cobia (cultivada, EEUU)
 Escalopas (cultivadas en suspensión)
 Halibut: Pacífico
 Langosta: Espinosa (EEUU)
 Lobina Estriada (capturada* o cultivada)
 Mejillones (cultivados)
 Ostras (cultivadas)
 Perca Gigante (cultivada, EEUU)
 Salmón (capturado, AK)
 Tilapia (cultivada, EEUU)
 Trucha: Alpina (cultivada)
 Trucha: Arcoiris (cultivada)

BUENAS ALTERNATIVAS

Abadejo (capturado, AK)
 Almejas (capturadas)
 Arenque: Atlántico
 Atún: Aleta Amarilla, Patudo (línea y anzuelo/caña)
 Atún: Enlatado Albacora/"white" (línea y anzuelo/caña, menos EEUU y CB)
 Bacalao Negro/Pez Sable (CA, OR y WA)
 Bacalao: Pacífico (pesca de arrastre, EEUU)
 Calamar
 Camarones (EEUU, Canada)
 Cangrejo: Azul*, de las Nieves, Rey (EEUU)
 Caviar y Esturión (cultivados, EEUU)
 Dorado (EEUU)
 Escalopas: del Mar
 Langosta: "American"/"Maine"
 Lenguados, Platijas (Pacífico)
 Ostras (capturadas)
 Pez Espada (EEUU)*
 Salmón (capturado, WA)*
 Swai y Basa (cultivados)
 Tilapia (cultivada, América Central)

EVITA

Atún: Albacora**, Aleta Amarilla**, Aleta Azul*, Patudo**, Tongol
 Atún: Enlatado (menos línea y anzuelo/caña)*
 Bacalao: Atlántico, Pacífico importado
 Camarones (importados)
 Cangrejo: Rey (importado)
 Caviar y Esturión* (importados, capturado)
 Cobia (importada, cultivada)
 Curvina Chilena*
 Dorado (importado)
 Halibut: Atlántico
 Jurel (importado cultivado)
 Langosta: Espinosa (Brasil)
 Lenguados, Platijas (Atlántico)
 Marlin: Azul*, Rayado*
 Meros*
 Pargo del Golfo
 Pez Espada (importado)*
 Rape
 Reloj Anaranjado*
 Salmón (capturado, CA, OR*)
 Salmón (cultivado, inclusive Atlántico)*
 Tiburones* y Rayas
 Tilapia (cultivada, Asia)

Apoye la pesca amigable

Las mejores opciones son abundantes, bien administradas y pescadas o cultivadas en formas sanas para el medio ambiente.

Las buenas alternativas son una opción, pero hay cuestionamientos sobre la manera en que se pescan o cultivan – o con las condiciones de su hábitat debido al impacto de los seres humanos.

Evítalos por ahora ya que estos mariscos se capturan o se cultivan de maneras que perjudican a otras especies marinas o al medio ambiente.

Clave

AK = Alaska CB = Columbia Británica
 CA = California OR = Oregon WA = Washington
 ♦ Capturado de altura
 * Limite el consumo por preocupaciones debido al mercurio u otros contaminantes.
 Visite www.edf.org/seafoodhealth

Información sobre contaminantes proporcionada por:
 ENVIRONMENTAL DEFENSE FUND

Los mariscos pueden aparecer en más de una columna

Guía de Mariscos
 Nacional
 julio 2010

ATÓN ALETA AMARILLA



Seafood
 WATCH

MONTEREY BAY AQUARIUM



Las recomendaciones de mariscos en esta guía se atribuyen a Monterey Bay Aquarium Foundation ©2010. Todos los derechos reservados; Impreso en papel reciclado.

MONTEREY BAY
 AQUARIUM



Estas listas son investigadas por los científicos del Monterey Bay Aquarium. Para obtener más información incluyendo aquellos mariscos que no están listados, visita www.seafoodwatch.org. Las guías de bolsillo se actualizan dos veces por año. Obtén información actualizada con tu aparato móvil o en nuestra página web.

Conoce más

Apoya las prácticas de la pesca amigable siguiendo tres pasos:

1. Compra mariscos de la lista verde o si no están disponibles, de la lista amarilla. O busca la etiqueta ecológica azul del Marine Stewardship Council en las tiendas y los restaurantes.
2. Cuando compres mariscos, pregunta de dónde vienen y si fueron cultivados o capturados.
3. Invítale a tus amigos ser parte del movimiento Seafood Watch. Mientras más personas pregunten, mejor!

Tu puedes hacer
 la diferencia

?Por qué son importantes los tipos de mariscos que consumes?

En todo el mundo la demanda de mariscos está aumentando. Aún muchas de las poblaciones de peces grandes que más gustan, enfrentan una sobreexplotación en los EE.UU., se importa el mas de 80% de los mariscos para satisfacer la demanda. Cuando compras peces cultivados o pescados con prácticas que no perjudican al medio ambiente, ayudas a mantener océanos sanos y abundantes.